



Sorbitintoleranz

Sorbit ist in vielen Früchten natürlicherweise enthalten. Von der Lebensmittel-Industrie wird Sorbit als Süßungsmittel, Trägerstoff oder Feuchthaltemittel eingesetzt.

Bei einer Sorbitunverträglichkeit ist die Resorption im Dünndarm eingeschränkt und die Verstoffwechslung erfolgt im Dickdarm. Symptome wie Bauchschmerzen und -krämpfe, Blähungen, Magenschmerzen und Übelkeit sind die Folge.

Sorbit in Lebensmitteln:

Menge / 100g	Lebensmittel
1-10g	Ebereschenfrucht, Pflaume, Pfirsich, Birne, Dattel, Trockenfrüchte
100mg-1g	Weintraube, Pfirsich, Aprikose, Apfelsaft, Apfel
10-100mg	Erdbeere, Johannisbeernektar, Holunderbeersaft
0-10mg	Himbeere, Himbeersaft, Heidelbeere, Rotwein, Weißwein, Vollbier, Weißbier

Bei einer Überempfindlichkeit von Sorbit (E420) ist auch ein Verzicht auf andere Zuckeralkohole wie Mannit (E421), Lactit (E966), Isomalt (E 953), Xylit (E967) und Maltit (E965) empfehlenswert.

Bitte beachten Sie, dass in vielen Zahnpflegemitteln, zuckerfreien Kaugummis sowie Lutschpastillen Sorbit enthalten ist. Diese Zusätze sind zwar sehr gering, können sich aber bei häufigem Gebrauch summieren.

Quelle: Der kleine Souci-Fachmann-Kraut, 5. Auflage

Stand: März 2016